

# 當妳懷孕時，要注意什麼？

/ 高炳安

懷孕不是疾病，應當運動並配合均衡飲食，以愉快的心情迎接新生命的誕生。

懷孕，是婦女獨特的責任，也是人類生命得以延續的基礎。有一些初懷孕的婦女，對懷孕後的起居飲食及一般的基本要則，茫無所知，偶一不慎，小至影響嬰兒的健康，大則獲得終身疾患，甚至因而喪失了寶貴的生命，遺憾終生。下面提供一些懷孕應知的幾項要則以資參考：

一、懷孕不是疾病，如過份的靜息，因缺少活動反而會引起食慾不振及便秘，因此，平常之家事仍然可以繼續操作。但也不能與平常人相比，因孕婦生理發生種種的變化，身體的抵抗力自然減退，不宜過度勞累。應注意的是在操作時的姿勢，

務須避免壓擠腹部或站立過久。

二、飲食要選擇營養豐富的食物。孕婦所攝取的食物，營養與否與胎兒有極大的關係，如營養不足，將直接影響胎兒的發育，及出生後的健康。孕婦所食，以含有維他命、礦物質、蛋白質為佳。因此，魚、肉、蔬菜、水果、蛋類、肝類均為不可少的食物。牛奶含有豐富鈣和鐵質，平時作為飲料，胎兒吸收鈣質，可助骨骼的生長，出生後不至有軟骨症。鰻、烏賊、鹽魚、糯米等不易消化，梅、橙、柑、柚等酸味過強，胡椒、濃酒等刺激太重，應避免吃。

三、懷孕日數增加，胎兒逐漸長大，胸部的壓迫感也漸增強。以後，呼吸漸感困難，不易熟睡，所以睡眠時間要比常人稍長，午睡更是需要。

四、孕婦應試著隨時運

動，多呼吸新鮮空氣，不獨母體有益，對胎兒亦是相宜。登山涉水，乘車跑步，屈曲身體，提攜重物，高攀舉重，都應避免，否則會引起子宮充血，容易流產。

五、孕婦衣服和衛生亦屬重要，衣服要寬鬆。緊束身體的衣服不要再穿，免得影響胎兒發育。

六、懷孕期中的旅行以避免為佳，因為船車的震動任妳怎樣注意也是不可免的；如果必須旅行，在懷孕5至7個月之內比較安全。

七、懷孕初期，尚可盆浴。5個月之後，最好施行淋浴，海浴更不適宜。

八、大便每日一次為常，如果便秘，可在早上飲牛奶或冷開水一杯，多吃水果，亦可通順。如不通，可用鹼水、甘油等灌腸。小便次數要比平時為多，不可忌，否則易患子宮後曲症。如發生腳腫，可請醫生檢查，以

防不測。

九、乳房不宜壓，以免妨礙乳頭的發育，在懷孕8~9個月時，每日須三次清拭乳房。乳頭凹入者，每日用指擠出伸引，日久就會突起。

十、懷孕中夫婦的性生活應當謹慎，尤其在產前1個月至產後2個月之間應絕對避免，否則有流產之虞及造成子宮發炎之可能。

十一、精神最忌刺激，應心平氣和，勿胡亂發怒。因為心情緊張會造成胎兒不安甚至造成流產。賭博和跳舞玩樂應戒除，最好是聽音樂、看看喜劇。

十二、服藥應當小心，尤其在懷孕前期，是胎兒細胞分裂器官形成期，忌服成份不明的成藥，如有服藥之必要，應在醫師指示下服用為妥。

• 輕鬆一下 •

### 同病相憐

阿呆的父親沮喪地說：「我填六合彩，填了以為必中的號碼，結果一個也沒有填中。」

阿呆：「我也一樣，今天的數學測驗也是一個也沒有填中」。(小乙子)

## 懷孕引發背痛 產後症狀會消失

龍潭蔡先生問：

內人懷孕已8個月，在2月前背部有二處會疼痛，有時候會因疼痛而不能成眠，經婦產科醫師檢查說是神經痛，打針吃藥均無效，請問此是何因該如何治療？

答：如果因為懷孕增大的腹部壓迫神經所引起的背部疼痛，在產後症狀可望消失。這種背痛常因提物或站立姿勢不當等誘發而引起的，除了增加工作中間休息的時間外，避免提重物、彎腰或坐、起動作均要慢。平常，應穿合適的平底鞋。如疼痛時，可使用熱敷以減輕症狀。另外，須留意同樣的姿勢不要持續太久。至於藥物治療在嚴重時乃可減輕症狀。

## 懷孕貧血大意不得 母親與嬰兒易有併發症

大里林小姐來信問：

我在未懷孕前曾患有貧血，懷孕後又沒治好，常有頭暈、四肢無力等現象發生。請問患貧血者將來孩子出世後會不會有不良的病症，或對身體發育有何不良影響？對母體本身又有何影響？

答：由於懷孕，母親生理上的變化與成長中胎兒的需要，貧血較未懷孕者容易發生。而一些嚴重且可能致命的併發症，常發生於貧血的懷孕者及其嬰兒。

貧血對母親的影響：(1)嚴重貧血引起心臟衰竭。(2)較不能容忍出血。(3)易伴發毒血症。(4)容易發生感染。(不論懷孕中或產後)。

貧血對胎兒的影響：(1)較高的生產死亡率與出生體重偏低之嬰兒。(2)貧血會造成子宮內缺氧，引起胎盤血流及氧氣不足而造成生產前子宮內死亡，或造成胎兒於生產時窘迫，而發生出生時窒息或死亡。

(台灣省婦幼衛生研究所提供)